Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 6. Tarnów 15 maja 1925 r. Rok I.

DZIAŁ URZĘDOWY

OKÓLNIK

DO ZARZĄDÓW GNIAZD SOKOLICH III. OKRĘGU.

(W sprawie zawodów dzielnicowych na Jubileusz 40-letni Sokoła Krakowskiego).

Zawody odbędą się w niedzielę dnia 31 maja 1925 w Krakowie. W program zawodów wchodzą zawody jednostkowe i drużynowe.

A) Zawody jednostkowe i to:

1. bieg szturmowy na 300 m. z 9 przeszkodami;
2. rzut granatem;
3. strzelanie z karabinu wojskowego piechoty;
4. walka na bagnety.

B) Zawody drużynowe:

5. pełzanie i bieg 50 m. (z tego 25 m. pełzanie i 25 m. bieg).

C) Bieg rozstawny Okręgami na obszarze całej Dzielnicy.

Strój do zawodów: sokoli strój polowy (spodnie, koszula polowa koloru kaki, czamara, owijacze, trzewiki, czapka sokola, pas główny, ładownice, karabin i bagnet).

Ad A) punkt 1:

Bieg na torze przeszkód. Odległość 300 m. Zawodnik ubrany jak powyż podano, lecz bez czamary.

Przed startem padnij, — 8 m. bieg przez kamyki (równoważnia), — 25 m. bieg płaski, — przeskok odboczny przez poręcz 1·20 m. wysoką, — 35 m. bieg płaski, przebycie parkanu 2 m. wysokiego, — 25 m. bieg płaski, — 8 m. bieg równoważny po kładce 8 cm. szerokiej, — 25 m. bieg, — przeskok wolny przez barjere 75 cm. wysoką, — 35 m. bieg płaski, — 8 m. pełzanie popod zasieki druciane, przed zasiekami wyrzucenie 3 granatów do rowu strzeleckiego, — 25 m. bieg płaski, — przeskok przez rów strzelecki 2 m. szeroki, — 20 m. bieg płaski, — przebieg chyłkiem przez rowy łącznikowe, — po wyjściu z rowu nałożyć bagnet, — bieg płaski 50 m. do manekinów, — pchnięcie bagnetem do manekinu.

Punkt 2:

Rzut granatem (trzonowym nie jajowym) wagi 800 g.

Rzut w linji prostej w pasie 5 m. szerokim. Odległość rzutu liczy się od linji rzutu do miejsca pierwszego upadku granatu. Rzuty oburącz i to: 3 rzuty prawą, 3 rzuty lewą ręką. Sumuje się najlepszy rzut prawą i lewą, sumę całą dzieli się przez 2 i iloraz jest wynikiem rzutu. Obojętne, czy rzut o ręce prostej lub ugiętej. Rzuty z postawy stojąc, po rzucie padnij. Nie wolno brać zamachu okrężnego, jak przy rzucie dyskiem.

Pukt 3:

Strzelanie z karabinu, używanego przez piechotę, ostremi nabojami na odległość 100 m. leżąc, bez podpórki, tarcza pierścieniowa. Warunki bliższe podane w księdze strzeleckiej z roku 1923. (Wydanie MSW. obecne, obowiązujące strzelanie szkolne Nr. 4).

Punkt 4:

Walka na bagnety.

Przestrzeń walki 14 × 7 m., pchnięcia otrzymane w tułów, względnie wytrącenie karabinu z ręki kończy walkę.

Ad B) punkt 5:

Pełzanie i bieg na przestrzeni 50 m.; z postawy padnij przed linją startu — 25 m. pełzanie + 25 m. bieg płaski do postawy padnij. Bieżnia oznaczona palikami; cała drużyna biegnie równocześnie.

Uwagi: Nie wolno używać trzewików z ćwiekami zadzierżystemi, t. zw. szpiczkami.

Nie wolno zabiegać, lecz każdy musi biedz swojem torem, nie wolno wybiegać przed sygnałem, — trzykrotny zawczesny bieg unieważnia bieg drużyny. Rozpoczęcie biegu na sygnał optyczny (chorągiewka).

Ad C)

Przyjazd uczestników zawodów bezwarunkowo w niedzielę dnia 31 maja na godz. 12 w południe w gmachu Sokoła w Krakowie.

O ile zawody w dniu 31 maja się nie skończą, ciąg dalszy nastąpi w poniedziałek 1 czerwca.

W dniu 1 czerwca w czasie Akademji wręczone będą nagrody zwycięzcom w formie dżetonów pamiątkowych.

Kwatery w Sokole krakowskim przygotowane.

Początek zawodów w niedzielę dnia 31 maja o godz. 3 po południu punktualnie.

——:—:——

Celem przeprowadzenia zawodów, oraz zapewnienia licznego udziału, **postanowiono,** iż udział Okręgów w tych zawodach jest obowiązkowy.

Odnośnie do poszczególnych punktów programu zawodów podaje się następujące wskazówki i wyjaśnienia:

1. O broń, t. j. karabiny, bagnety, ładownice, granaty ręczne do ćwiczeń, koszulki kaki, owijaki i pas główny należy natychmiast

poczynić starania u oficera instrukcyjnego przy odnośnej Powiatowej Komendzie Uzupełnień, do którego dany Okręg należy. Dowództwo Okręgu Korpusu w Krakowie wydało już w tym kierunku odnośne polecenia.

2. Zaprawa na torze przeszkód musi być codzienna; gdzie własnego boiska niema, należy wyszukać odpowiedni teren w najbliższem sąsiedztwie siedziby Gniazda, na któremby było można ćwiczenia przerabiać.

3. Celem zgrania się z sobą zawodników, zwołuje się zawodników na dzień 30 b. m. godz. 15 popoł. na boisko sokole obok kolei do Tarnowa.

4. W tym dniu odbędzie się również strzelanie na strzelnicy wojskowej pod kierownictwem oficera instrukcyjnego z PKU.

5. Ćwiczyć pilnie walkę na bagnety według zasad i prawideł wskazanych w podręczniku. Gdzie niema jeszcze karabinów, użyć do ćwiczeń laski drewnianej, długości 1'80 m.

Uwagi: Na terenie tym urządzić prowizoryczne przeszkody do ustawienia. a to: kładkę kamykową, długości 8 m.; kamień od kamienia oddalony 75 cm.

Poręcz na wysokość 1'20 m. przenośną i rozbieralną, parkan wysoki 2 m., umieszczony na stałe, 2 przeszkody wysokie 75 cm., sporządzone z żerdzi, która spoczywa na 2 podpórkach, rów szerokości 2 m., wybrać tylko na 25 cm. głębokości, do pełzania pod zasieki, których trudno urządzić na prowizorycznem boisku, należy dla wyćwiczenia przerabiać chód chyłkiem, przytem ćwiczyć nasadzanie bagnetu na karabin.

Bieg szturmowy (50-metrowy) przerabiać czwórkami.

6. Ćwiczyć chwyty karabinem: na ramię broń, do nogi broń, gotuj broń, ładuj broń i celowanie.

Wykonanie powyższych wskazówek polecam Druhom Naczelnikom z wezwaniem, by dołożyli wszelkich starań, by zawodnicy stawili się do zawodów dobrze przygotowani i odpowiednio zaprawieni. Będzie to najpiękniejszem uczczeniem 40-lecia Gniazda krakowskiego, a również zaczątkiem racjonalnego kierunku w dziedzinie wychowania fizycznego powierzonych Wam Druhów.

Czas krótki, — ale wystarczający na przygotowanie Waszych druhów. Więc tylko pilności i wytrwałości, a wyniki będą najlepszą nagrodą za Wasze trudy i starania.

—:—:—

Zawiadamiam również, że z jubileuszem 40-lecia istnienia Sokoła Krakowskiego schodzi się również 40-lecie działalności na niwie Sokolej naczelnika Gniazda i Dzielnicy Krakowskiej dha Szczęsnego Rucińskiego.

Któż z nas starszych, a nawet z młodszych, nie zna osobiście, a przynajmniej nie słyszał o naczelniku Rucińskim?

Ćwiczenia Jego układu lancami dla mężczyzn i ćwiczenia wywijadłem trzcinowem dla dziewcząt rozniosły daleko, nawet poza

granice dawnej Austrji, Jego imię, a za występ nasz w Pradze z ćwiczeniami lancami, uczcili Czesi autora tychże wręczeniem Mu w darze srebrnej lancy.

I wszystkim bez wyjątku Naczelnikom Gniazd i Okręgów, jakoteż i sympatykom Czcigodnego Jubilata, **a w szczególności Jego wychowankom,** którzy na kursa Jego uczęszczali i z Jego światłej rady i doświadczenia czerpali swe wiadomości techniczne i krzepili ducha sokolego, wypada uczcić Go przez gremjalne przybycie na tą uroczystość w dniu 31 b. m.

Zjazd ten, jakoteż zawody, urządzone w tym dniu, będą jedyną nagrodą, jaką wogóle my Mu dać będziemy w możności.

Zarządy Gniazd nie pożałują funduszów, by na tak rzadką uroczystość sokolą wysłać swoich delegatów, a w szczególności Naczelników, by Ci swojem przybyciem oddali hołd pracy.

Zgłoszenia należy przesłać **do dnia 25 maja b. r.** na ręce Naczelnika Okręgu dha Józefa A. Zająca w Tarnowie, ul. Krasińskiego 394.
czystość sokolą wysłać swoic delegatów, a w szczególności Naczel-

Zawiadamia się, że każde Gniazdo naszego Okręgu obowiązane jest brać udział w zawodach przynajmniej przez dwóch druhów i jednego rezerwowego, — jakoteż w uroczystości jubileuszu druha Rucińskiego przynajmniej przez jednego druha (naczelnika).

Druhowie! czas krótki, więc natychmiast do intenzywnej pracy!

Raportów oczekuję punktualnie. — CZOŁEM!

Józef A. Zając, naczelnik Okręgu III.

Wydawca i nakładca: Zarząd III Okręgu. — Redaktor odp. Stan. Starostka

Z drukarni J. Pisza w Tarnowie.